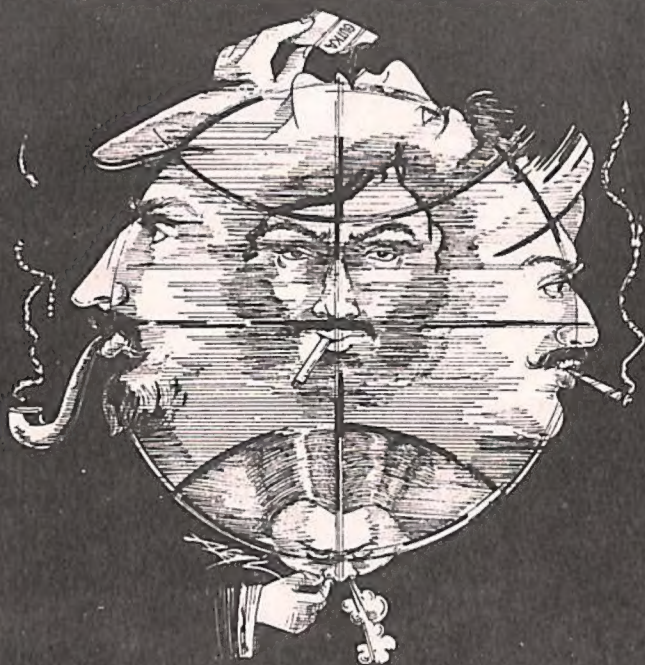


పొగాకు శత్రుకం



తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి

సం. 11
సుకుమార్ - పొగాకు
౧౯౬౬

పొగాకు శతకం

(100 పొగాకు వ్యతిరేకభావాలు - గద్యరూపంలో)

© 12229

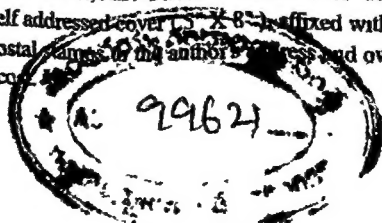
తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి

63371

పొగాకు శతకం ప్రచురణ వివరాలు

పేరు: పొగాకు శతకం (100 పొగాకు వ్యతిరేక భావాలు - గద్యరూపంలో). రచయిత: తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి. రచనాకాలం: 18 - 4 - 1995 నుంచి 25 - 8 - 1995 వరకు. ముఖచిత్రభావన: రచయితది. చిత్రకారుడు: రాజీ. ప్రచురణ కర్త: రచయిత. ప్రచురణ సంఖ్య: 1. హక్కులు: రచయితవి. తొలి ప్రచురణ: మే 1997. ప్రతుల సంఖ్య: 3,000. ముద్రాపకులు: విజయ గ్రాఫిక్స్, నెలూరు - 1. ఫోన్ నెం.: 325825 మూల్యం: అమూల్యం. రచయిత చిరునామా: 3/568, రక్తదాన్ మార్గ్, లక్ష్మీపురం, నెలూరు - 524 002, ఆంధ్ర. ఫోన్ నెం.: 325125. ప్రతులకోసం: రూ.లు విలువ గల తపాలా బిళ్లలు అంటించిన సొంతచిరునామాగల 5 X 8' కవర్‌ని రచయిత పేర పంపి, యీ పుస్తకాన్ని పుచితంగా పొందొచ్చు.

PUBLICATION DETAILS OF
POGAAKU SHETHAKAM (100 TOBACCO COMMANDMENTS)
Name: POGAAKU SHETHAKAM (100 Anti - tobacco thoughts in prose form). **Author** THIKKAVARAPU SUKUMAR REDDY. **Composition period:** From 18-4-1995 to 25-8-1995. **Cover page idea:** The author. **Artist:** RAAJEE **Publisher.** The author. **Publication no .** 1. **Rights:** Reserved with author. **First edition.** May 1997 **No. of copies:** 3,000 **Printers.** Vijaya Graphics, Nellore - 1. **Ph. no.:** 325825. **Price:** Unpayable. **Author's address:** 3 / 568, Rakthadhaan Maarg, Lakshmi Puram, Nellore - 524 002, A.P. **Ph. no.:** 325125 **For copies:** Please send a self addressed cover 5 X 8" affixed with Rs. worth postal stamps to the author's address and own a copy at free of cost.



రచయిత మాట

సోదరిసోదరులకి,

నమస్కారం.

ఒక సంఘసేవకుడిగా - ముఖ్యంగా రక్తసహాయ, నేత్రసహాయవిషయంగా పనేస్తున్న వైద్యరంగంలోని సంఘసేవకుడిగా - నేను పొగాకు వాడను. అంతేగాక - నేను పొగాక్కి బద్ధవ్యతిరేకినిగూడా.

'91లో నెల్లూరు జిల్లాలో సారావ్యతిరేకోద్యమం ప్రారంభమైస్తర్వాత, దాన్ని సమన్వయవర్పటానికి - '92 ఆగస్టులో "సారావ్యతిరేకోద్యమసమన్వయసమితి" యేర్పడ్డది. వివిధసంఘాల కలయికతో యేర్పడ్డ ఆ సమితిలోకి - సింహపురి స్వచ్ఛందరక్తదాతల బృందం కార్యదర్శినైన నన్ను, ఆ సంస్థ తరపున ప్రతినిధిగాదీసుకొన్నాను. తాగుడువల్లొచ్చే రోగాల చికిత్సకీ, తాగుడువల్ల జరిగే ప్రమాదాల్లో, కొట్లాటల్లో అవసరమయ్యే చికిత్సకీ - రక్తమవసరమౌతుంటది. తాగుడనేది నివారించగలిగిన పరిస్థితిగాబట్టి, ఆ చికిత్సలకి వినియోగపడే రక్తం - ఆ చికిత్సల్లో బాధితులు బతికినా - ఆ రక్తం మాత్రం మొత్తానికి దండగైనట్టే. ఈ దండగనరికట్టేదానికి - ఆ వుద్యమరూపంలో వొచ్చిన అవకాశాన్ని వినియోగించుకొంటూ - "సింహపురి" సంస్థ "సమితి" ద్వారా కృషిజేసింది; యింకాజేస్తావుంది. ఉద్యమం ముమ్మరంగా జరుగుతుండిన రోజుల్లో - పొగాగుగూడా సారాయంలాంటిదే; తాగుడువల్ల వృధా ఔతున్నట్టే - పొగాకువల్లగూడా రక్తం వృధా ఔతున్నదనే విషయం నాకు స్ఫురించింది. ఈ వృధానరికట్టేదానికి పొగాక్కి వ్యతిరేకంగాగూడా

పుద్యమమొస్తే బాగుణ్ణి నాకనిపించింది. దానికి కొంత ముందు మా తండ్రి గారు అనారోగ్యంపాలౌటం, సిగరెట్లు మానమని వైద్యనలహాబొందటం, కుటుంబనభ్యులం గూడా - సిగరెట్లు మానమని వారినొత్తిడిజ్యెయ్యటం జరిగింది. ఐతే, ఆయన వాటిని మాన్లేదు. తర్వాతెట్లో ఆయన కొంచెం, కోలుకొన్నా, ఆ వరిస్థితియెక్కువకాలంకొనసాగ లేదు. కొన్నాళ్ళకాయన మళ్ళీ తీవ్రఅనారోగ్యానికి గురై, సిగరెట్లు మానమని మళ్ళీ వైద్యనలహాబొందటం జరిగింది. ఈసారాయన మీద కుటుంబనభ్యులం - వాటిని మానమని యింకా వొత్తిడిదెచ్చాం. దాని ఫలితంగా - ఆయన సిగరెట్లుదాగటం జాలాదగ్గించారుగానీ పూర్తిగా మాన్లేదు. ఈ దశలో పొగాకు మీద నాలో విపరీతమైన కోపం, అనవ్యం, అనహనం పెరిగిపోయినాయి; తీవ్రమైన ఆగ్రహంతోబాటు ఆవేశంగలిగింది. దాని ఫలితంగా - పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా కలాన్ని కరవాలంగాజేసుకొని, '94 యేప్రెల్లో పుద్యమించినాను. ఇంకోవక్క - పొగాకలవాటుని నాకు వీలైన విధంగా - వ్రత్యక్షంగా వ్రతిఘటించటంగూడా ప్రారంభించినాను.

మే 31 - ప్రపంచవ్యాప్త పొగాకు వ్యతిరేకదినం నందర్భంగా, '94లో, స్థానికపత్రికలో - నా తొలి పొగాకు వ్యతిరేకరచనల్ని బ్రచురించినాను. ఆ తర్వాత యిప్పటి దాకా - వివిధరూపాల్లో నేనేసిన పొగాకు వ్యతిరేకరచనల్ని అప్పుడప్పుడు స్థానికపత్రికల్లో బ్రచురించినాను. ఈ పొగాకు శతకంలోని భావాల్ని '95 యేప్రెల్నుంచి రాయటంప్రారంభించినాను. వెంటనే స్థానిక, రాష్ట్రస్థాయి పత్రికల్లో బ్రచురణకిబంపించినాను. కానీ, వొక్క స్థానికపత్రిక

మాత్రమే బ్రచురించింది; నేనైనా పొగాకు వ్యతిరేకరచనల్ని లోగడ బ్రచురించిన వత్రికలుగూడా యెందుకనో బ్రచురించ లేదు. ఈ పరిస్థితిలో యీ భావాల రచన 100 సంఖ్యని నమిపించింది. దాంతో - 100 పూర్తిజేసి, వీటినొక పుస్తకంగా బ్రచురించాలనే సంకల్పంగలిగింది. తర్వాత - యీ భావాల రచన 100కుజేరుకొని, ఆ తర్వాతగూడా కొనసాగింది. ఐతే, యీ పుస్తకంలో మొదటి 100 భావాల్నే బ్రచురించాలనుకొన్నాను; మిగతావాటి నంగతి తర్వాతాలోచించాలనుకొన్నాను.

పొగాకు - ప్రపంచప్రజల ప్రబలశత్రువు. అటువంటి శత్రువునెదుర్కోటానికి - వీలైనంత బలమైన ఆయుధాల్ని బ్రయోగించాల్సిందే. సాహిత్యంలో - వదాలూ, భావాలే చాకులూ, బాకులూ, బాంబులూగాబట్టి, యీ పుస్తకాన్ని - వదాల్నే, భావాల్నే ఆయుధాలుగా మలిచి రాయటానికి - నాకు చాతోచ్చినమేరకే బ్రయత్నించినాను. రచనావస్తువు - దుర్గంధమూ, దుర్మార్గమూ ఐన పొగాకుగాబట్టి, దాని కనుగుణమైన వదాలూ, పువమానాలూ యీ పుస్తకంలో వాడినాను. ఐతే, యింతమాత్రానికే విజయం లభిస్తదనిగాదుగానీ, శత్రువుని యెంతోకొంత నిలవరించ టానికి - ఆ విధంగా రాయకదప్పదని భావించినాను. పాఠకుల, శ్రోతల నరదా కోసం, వాళ్ళని వినోదపర్చాలనీ, వాళ్ళ ఆనందం కోసం, పుల్లానం కోసం నేనీ పుస్తకాన్ని రాయలేదు. పొగాకు వ్యసనపరుల్లో - పొగాకుపట్ల, తమపట్లతమ సొంత అనవ్యసనీ, అనవసరమనీ, అలోచనీ, పొరుషాన్నీ రగిలించి, పొగాకు మహమ్మారి కరాళదంష్ట్రల నుంచి తమనితాము రక్షించుకొనేట్లుజెయ్యాలనీ, పొగాకు

వ్యవసం లేనివారిని - పొగాకునీ, పొగాకు వ్యవసపరుల్ని నానాతిట్లుదిట్టుకొంటా - తిట్టటమే యేకైక కార్యక్రమంగా నరిపెట్టుకొనిగూర్చోకుండా, తమకీలైన, చాతనైన వద్దతిలో ప్రతిఘటించేట్టుబురికొల్పాలనీ - యీ నిర్దిష్టప్రజా ప్రయోజనాలకోసం నేనీ పుస్తకాన్ని రాసినాను. ఈ పుస్తకరచనకి - రాసేభాషనిగాకుండా, నహజనుందరంగా, ప్రభావోపేతంగా వుంటదనీ, వొక ప్రయోగంగాగూడా - వీలైనంతవరకు మాట్లాడేభాషను - నా భాషనువయోగించినాను.

రాత ప్రతిగా యీ పుస్తకాన్ని కొందరు నదివినారు. సాహిత్యంతో పరిచయమున్నోళ్ళూ, రచనజేసేవాళ్ళూ దీనిలోని భావాల్ని, పదాల్ని ఆమోదించినారు. మిగతావాళ్ళలో - కొందరు యేమనలేదు. కొందరు మాత్రం - కొన్ని భావాలూ, పదాలూ నదవటానికే యిబ్బందిగా వుండాయనీ, అటువంటివాటినిదీసేసి యేరేయి రాయటమో, మోతాదుదగ్గించటమోజేస్తే బాగుంటదనీ అన్నారు. దాంతో - అటువంటి భావాల్ని మళ్ళీ పరిశీలించినాను. ఐతే, యే ప్రయోజనాలన్నాశించి నేనీ పుస్తకాన్ని రాసినాననిజెప్పినానో, ఆ ప్రయోజనాల్ని రాబట్టటం కోసం వాటిని మార్చకుండా అట్నే వుంచటం అవసరమని భావించినాను.

ఈ పుస్తకంలో - పొగచుట్ట అనే మాట తరచుగా వస్తది. ఈ పొగచుట్ట - చుట్ట మాత్రమేగాదు; బీడి, సిగరెట్టుగూడా. ఈ అర్థంలో ఆ మాటని వాడినాను.

ఈ పుస్తకం నదివి ప్రేరణబొందినోళ్ళు పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా కృషిజెయ్యటానికీటుగా - పుస్తకం ఆఖర్లో

"పొగాకు వ్యతిరేకకనీనకార్యక్రమం" పేరుతో కొన్ని నూచన్లుజేసినాను. వాటికి సంబంధించి - "పొగాకు శతకం" బూర్తయిస్తర్వాత, " రచయిత విజ్ఞప్తి"లో వివరణ యిచ్చినాను. వాటినిగూడా దయచేసి నదవండి.

'95 ఆగస్ట్లో యీ పుస్తకం రాయటం బూర్తిగాంగానే - దీన్ని అచ్చుకుబంపటానికిలుగా దాదాపు సిద్ధంజేసినాను. నమాజనంక్షేమం కోసం రాయబడ్డ యీ పుస్తకాన్ని నమాజం ఆర్థికనహాయంతోనే అచ్చెయ్యించి, ప్రజలకుచితంగా అందజెయ్యటం సరైందని బావించి, దానికిదగ్గబ్రయత్నంగూడా అప్పుడేజేసి, ఆ యేర్పాటూ బూర్తిజేసినాను. '96 జనవర్లో - ముఖచిత్రాన్నిగూడా యెయ్యించినాను. మే 31 - ప్రవంచవ్యాప్త పొగాకు వ్యతిరేకదినాన - '96 లో యీ పుస్తకాన్ని విడుదల జేద్దామనుకొన్నాను. ఆ దశలో - నా చిరునామా మారేట్టుదోచటంవల్ల, యెనులుబాటు లోపించటంవల్ల అచ్చుపనిజెయ్యించలేకపోయ్యినాను. ఆ తర్వాత నా చిరునామా మారకపోటం, పుస్తకం వని పూర్తిజెయ్యాలని యెప్పటికప్పుడనుకొంటానే ఆ పనిలో యెనకబట్టం జరిగింది. పుస్తకం విషయంయిట్టుండంగా, '96 డిసెంబర్లో మా తండ్రి గారు గుండె జబ్బుతో మరణించినారు. వారి మరణకారణం గురించి వారికి చికిత్సజేసిన వైద్యునితో తర్వాత నేనుజర్పించినాను. మా తండ్రి గారి గుండె జబ్బుకు - వారి పొగదాగే అలవాటొకగారణమని అయనన్నారు. సరే; '97 ప్రవేశించింది. మళ్ళీ మే 31 దగ్గరబడ్తుంది - యీసారికైనా పుస్తకాన్ని విడుదలజెయ్యాలని నాలో తపనబ్రారంభమైంది. దాని ఫలితంగా మళ్ళీ పుస్తకం

వనిమిదగూర్చొన్నాను.

సమాజసంక్షేమాన్ని ఆకాంక్షిస్తూ రాయబడ్డ యీ పుస్తకంలోని భావాల్ని - వ్యాపారప్రయోజనాలకి తావు లేకుండా యెవరైనా పువయోగించుకోదలిస్తే - యీ పుస్తకం పేరునీ, రచయిత పేరునీ పేర్కొని, మార్పుచేర్పులుజెయ్యకుండా - యథాతథంగా పువయోగించుకోవొచ్చు. దానికి - రచయితగా నా అంగీకారమవనరం లేదు. ఐతే, పువయోగించుకొన్నోళ్ళు వివరాలుదెలిపితే, ఫలితమేమైనా వుంటే దాన్నీదెలిపితే - నేను సంతోషపడ్తాననిజెప్తా - తెలువగోరతావుండాను.

రచయితగా, వైద్యరంగంలో స్వచ్ఛందంగా బిస్తేస్తున్న కార్యకర్తగా, ఆశావాదిగా - ప్రపంచప్రజల సంక్షేమంకోసం, నా వంతు నైతికబాధ్యతగా యీ పుస్తకం రాసినాను. ఈ భావాలు కొందరి మీద ప్రభావం జూపిచ్చి - వాళ్ళ పొగాకు వ్యసనాన్ని మాన్పిస్తాయని నేను విశ్వసిస్తావుండాను. గత కొన్ని సం.లుగా ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పొగాక్కి - వ్యతిరేకతా, ప్రతిఘటనా పెరగతుండాయి. ఫలితంగా - వివిధ స్థాయిలో నిషేధాలు సాధించబడ్తావుండాయి. ఎంతో దీర్ఘకాలం సాగాల్సిన యీ మహా యజ్ఞంలో నా యీ భావాలు సమీధలుగా పువయోగపడిదీర్తాయి.

మీ

24 - 4 - 1997

(సుకుమార్)

వందనచందనం

పొగాకు శతకంని నేను పుస్తకంగాబ్రచురిస్తావున్న నందర్భంగా - నాకు జన్మనిచ్చి, నడుపుజెప్పిచ్చి, నా అవసరాలుదీర్చి - పెంచి పెద్దజేసిన తల్లిదండ్రుల్ని, విద్యాబుద్ధులుజెప్పిన గురువుల్ని, అనుభవపాఠాలు నేర్పిచ్చిన నమాజాన్నీ స్మరిస్తావుండాను.

ఈ శతకరచన ప్రారంభానికి ప్రేరణ మా తండ్రిగారైనప్పటికీ, పొగాకలవాటుండే కోట్లాది ప్రపంచప్రజలుగూడా - దీని పరిపూర్తికి ప్రేరణనిచ్చినారు. దీన్నోని కొన్ని బావాల్ని - పేరుదెలిసి, ముఖపరిచయ మన్నాలేని కొందరు - తమ పొగాకు వినియోగంలో నాకు స్ఫూరింపజేసినారు.

అమ్మ వెంటకటశేషమ్మా, నా నహచరులూ, మిత్రులూ, రక్తసహాయకులూ - కూరపాటి కుమార్ గారూ - నా రచనలకి తొలి శ్రోతలు; శుద్ధప్రతులుదయారైస్త్రాత - పాఠకులుగూడా. ఈ ఓగాకు శతకంకీ వాళ్ళు తొలి శ్రోతలూ, పాఠకులూను. వాళ్ళ మెచ్చుకోళ్ళూ, అభిప్రాయాలూ, వ్యాఖ్యలూ నాకుభ్రోతాహాన్నిస్తావుంటాయి. నా సాహితీవ్యాసంగానికి సాహిత్యేతర నహాయసహకారాలూ, సేవలూ అందించే వ్యక్తులు వాళ్ళు. ఈ పుస్తకం విషయంలోనూ నేను వాళ్ళ సేవలందుకొన్నాను

18 - 4 - '95న యీ శతకరచనప్రారంభించిన నేను, ముందుగా - 40, 9, 10, 3, 16 - యీ 5 భావాల్ని రాసి, యేప్రెస్ 22 - ధూమపానవ్యతిరేకదినం నందర్భంగా - స్థానికవక్షపత్రిక "నెల్లూరు పాలిటిక్స్"కి బ్రచురణార్థమిచ్చినాను ఆ పత్రిక నంపాదకులు

ఐ. నాగమలారెడ్డి గారు దూమపానప్రియులు. వారికి వీటిని నేను - బ్రచురిస్తారో, లేదోనని అనుమానిస్తూ యిచ్చినాను. కానీ యీ ఐదిటిని 15 - 4 - '95 సంచికలో ఆయన బ్రచురించినారు; నాకుజాలా సంతోషమేసింది. తర్వాత - వాటిని నేననుమానిస్తూ యిచ్చిన విషయాన్ని వారికిజెప్పి, ధన్యవాదులుదెలిపితే - మనం మంచి ఆచరించక పోయినా - మంచిజెప్పాలగదా అన్నారాయన.

ఈ పుస్తకంలోని భావాల్ని రాస్తుండిన తొలి రోజుల్లో, వొక దూరప్రయాణంలో - వీటినెప్పటివప్పుడు యినిపిస్తావుంటే - రక్తసహాయకులైన మిత్రులు ఐనాల హరనాథ్ గారూ, నెల్లూర్లోని రెడ్ క్రాస్ రక్తనిధి సావక నభ్యులూ, రక్తసహాయకులూ, రక్తసహాయోద్యమంలో - సమత స్వచ్ఛందరక్తదాతల సంఘం వ్యవస్థాపకధ్యక్షులుగా - నహపుద్యమకారులూ, మిత్రులూ - వాకాటి రవీంద్ర గారూ, రెడ్ క్రాస్ రక్తనిధి వ్యవస్థాపకులూ, వైద్యమిత్రులూ - డా॥ అన్నదాత వెంకటసుబ్రహ్మణ్యం గారూ, యువడాక్టరు రామ్ బాబు గారూ - వోపిగా యిని, అభిప్రాయాలుజెప్తా, నూచన్నా, నలహాలిచ్చినారు; వొకింత ఆసక్తినిగనపరచారు. ఈ భావాల్ని రాయటానికయ్యి నాకుబ్రోతాహాన్నిచ్చినాయి.

దక్షిణమధ్య రైల్వే, విజయవాడ జిల్లా - భారత్ స్కాట్స్ మరియు గైడ్స్ సంస్థ - దూమపానవ్యతిరేక, రక్తసహాయగార్యక్రమాల్నిజేపట్టి, 20 - 5 - 95న బిట్రగుంట ఆరోగ్యకేంద్రంలో వొక సబనేర్పాటుజేస్తూ - బ్రసంగించమని నన్నుగోరినారు. ఆ సభలో నేనువన్యసిస్తూ, మొదటిసారిగా - అప్పట్లోకా నేను రాసిన యీ పుస్తకంలోని భావాల్ని యినిపించాను. ఆ సభలో నాతోబాటు బ్రసంగించిన రైల్వే అధికారొకరు - నా భావాల్ని

యిన్నతర్వాత తమ పొగాకలవాటుని వొదిలిపెట్ట దల్చుకొన్నోళ్ళు - ముందుకొచ్చిబ్రకటించాల్సిందిగా గోరారు. ఐతే, యెవురూ ముందుకు రాలేదు; అంతా నిశ్శబ్దంగావుండిపోయారు. తర్వాత చాన్నాళ్ళకొక నందర్బంలో - ఆనాటి నభలో పాల్గొన్న రైల్వే వుద్యోగి, కళాశాలో నా నవాపాఠీ - సీ. మారుతీరావునిగలిశాను - నేను సిగరెట్లుదాగతుండేవాడ్ని; ఆ రోజు మీ వువన్యాన మిన్నతర్వాత మానేశాను - అన్నాడు తను. నాకుజాలా నంతోషమేసింది. ఐతే, ఆ రోజు ఆ రైల్వే అధికారిగోరితే - ముందుకొచ్చిబ్రకటించలేదేం అనడిగాను. ప్రకటిస్తే మాట నిలబెట్టుకొంటానో లేదోననిబ్రకటించలేదు; తర్వాత మానేశానుగాబట్టి యిప్పుడుజెప్తుండాను అన్నాడు తను. ఆ మాటతో నాకింకా నంతోషమేసింది. మారుతీరావు నభినందించి, ఆ మంచి నిర్ణయాన్నుట్టే కొనసాగించ మనిగోరాను.

'95లో గాంధీ వుట్టిద్రోజున, లైన్స్ క్లబ్బు - నెల్లూరు పురమందిరంలో ధూమపానవ్యతిరేకసభనొర్పాటుజేసింది. ఆ సభకు నన్నువన్యాసకునిగాబిలిచి, యీ శతకంలోని భావాల్ని యినిపించే అవకాశాన్నిచ్చింది. ఆ సభలో - ధూమపానవ్యతిరేకభావాల్ని యినిపించినాను. ఆ సంస్థప్పట్లో ధూమపానవ్యతిరేకపోటీలు కొన్ని నిర్వహిస్తా - నినాదాల పోటీనిగూడా నిర్వహించింది; నేనూ బాల్గొన్నాను. ఈ శతకంలోని 13వది, ఆ పోటీలో - వుత్తమనినాదాలోవొకటిగా యెంపికైంది. అప్పట్లోనే ఆ సంస్థ, ధూమపానవ్యతిరేకంగా కొన్ని రోజులపాటు - నెల్లూరోని వున్నతపాఠశాలల బాలబాలికల్లో ఆయా ప్రాంతాల్లోనూ, నెల్లూ వుట్టిద్రోజున వ్రథానమార్గాల్లోనూ పూరేగింపులు జరిపింది. ఉత్తమంగా యెంపికైన నినాదాల్ని

ఆ పూరేగింపులో బేనర్ల రూపంలో బ్రదర్లింగ్ బ్రచారాన్ని గల్పించింది.

'95 అక్టోబర్, నవంబర్ నెలలో లైన్స్ కబ్బుజేసిన కృషిలో - ఆ సంస్థ నభ్యులూ, ధూమపానానికి తీవ్రవ్యతిరేకీ ఐన వాకాటి విజయకుమార్ రెడ్డి గారు అత్యంత ప్రధానపాత్రనిబోషించినారు. ఆ నేపథ్యంలో - ఆయనాధ్వర్యంలో, ఆయనే కన్వీనర్ గా, ఆ సం. డిసెంబర్ 25న నెలూరో "పొగాకు వ్యతిరేకోద్యమనమితి" యేర్పడ్డది. ఆ సంస్థాధ్వర్యంలో '96 మే 31న - మహమ్మదీయుల, హిందువుల వుమ్మడి వందగైన రొట్టెల వండగ రోజు, నెలూరో జరిగే తిరనాశలో - వేలాది మందికి "పొగాకు శతకం" మొత్తాన్ని యినిపించినాను. అదే రోజు రాత్రి ఆ సంస్థాధ్వర్యంలోనే, పురమందిరంలో జరిగిన "ప్రపంచవ్యాప్త పొగాకు వ్యతిరేకదినం" సభలో - యీ పుస్తకం ఆఖరో బేర్కొనబడిన "పొగాకు వ్యతిరేక కనీనకార్యక్రమం" గురించి బ్రనంగించినాను. '95లో యీ పుస్తకబ్రచురణకేర్పాట్లుజేస్తావున్నప్పుడు - పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా యేమైనా గార్యక్రమాన్నీ పుస్తకంలో సూచిదామా అని నాకాలో చనొచ్చింది. ఐతే, ఆ విషయంలో నేనొక నిర్ణయానికి రాకముందొకరోజు - ఆ విషయం గురించి పుస్తకంలో యేమైనాజెప్తే బాగుంటదని విజయకుమార్ గారు తానే అన్నారు. ఆ మాట - ఆ విషయంలో నా ఆలోచన పూర్తిగావటానికీ, నేకాక మంచి నిర్ణయానికి రావటానికిదోడ్పడింది. ఆ తర్వాత - గత మే 31 సభ సందర్భంగా - "పొగాకు వ్యతిరేకకనీన కార్యక్రమం" గాబేర్కొనబడిన సూచనని నేను రాసినాను. ఇదంతా విజయకుమార్ గారి కృషివల్లా, బ్రమేయంవల్లా జరిగింది

కవీ, నంమసేవాభిలాషీ, రక్తసహాయకుడూ ఇననాక మురళీధరూ, నేనూ దాదాపు 22 సం.లుగా అత్యంతనన్నిహితమిత్రులం. "రచయితస్వీయవరిచయం"ని నేను - పుస్తకం యెనక వక్క పైభాగంలోనూ, "పొగాకు వ్యతిరేకకనీనకార్యక్రమం"ని ప్రస్తుతం రచయిత గురించున్న సానంలోనూ బ్రచురించదలిస్తే, రచయితకంటే పొ.వ్య.క.కార్యక్రమంకి యెక్కువబ్రచారంగావాలి; అందువల్ల, గార్యక్రమాన్ని పైనా, రచయిత గురించి లోవలా బ్రచురించమన్నాడు తను. నాకీ నలహా బాగనచ్చింది; నరేనన్నాను. ఆ ప్రకారమే బ్రచురించినాను. ఈ పుస్తకంలోని భావాల్ని పువయోగించుకొనే విషయం గురించి నాకు నూచనేసి, దాన్ని - 'రచయితమాట'లో బేర్కొనమనిగూడా నలహా యిచ్చాడు తను. ఆ ప్రకారమే జేశాన్నేను. మురళీ యిచ్చిన నలహాలు అమూల్యమైనవి.

చేట్ పేట్ ఆనందరామ్ సింగ్ గారు నాకు మంచి మిత్రులు. బాంకుద్యోగంజేస్తానే వివిధరూపాలో సమాజసేవజేస్తావున్న వ్యక్తాయన; ఆయన రక్తసహాయకులేగాక నేత్రసహాయోద్యమనాయకులు గూడాను. ఆయనీ పుస్తకం 2వ పేజీలోని అంగబాగాన్ని రాయటంలో నాకు సహాయపడినారు.

పుస్తకమంతా రాసేసిస్తర్వాత - దానికి మంచి ముఖచిత్రం కోసం ఆలోచించినాను. మంచిదిగా నాకుదోచిన బావనని - చిత్రకారులు రాజీ గారికి వివరించినాను. నా వివరణంతా చిత్రంలోజోటుజేసుకో లేదుగానీ, ఆయన నాకుదృష్టిగలిగేట్టుగా మాత్రం చిత్రించిచ్చినారు. ఈ పుస్తకబ్రచురణ సమాజసేవలో భాగమనుకొని - నేనడిగినా తన పారితోషికమెంతో జెప్పలేదాయన. నేనే బలవంతంగా కొంత పైకాన్నాయన జోబీలో బెటినాను. సిగరెట్దాగతా బొమ్మేసిచ్చిన రాజీ గారు - నేను డబ్బులు జోబీలోబెట్టిస్తర్వాత - సిగరెట్

దాగతానే అక్కడ్నించెళ్ళిపోయ్యినారు.

ఈ పుస్తకాన్ని సమాజం ఆర్థికసహాయంతో బ్రచురించి, బ్రజలకుచితంగా అందజేయాలనుకొన్నానుగాబట్టి, దానికి సహాయపడదగిన సంస్థ ఇండియన్ మెడికల్ అసోసియేషన్ అని భావించి, ఆ సంస్థ నెలూరు శాఖని ఆర్థికసహాయంగోరినాను. ఐతే, తన విదొన నిరయంమేరకా సంస్థ ఆర్థికసహాయాన్నందించ లేకబోతున్నట్లుదెలిపింది. ఐనప్పటికీ, ఆ సంస్థ సభ్యులైన వైద్యులు - జెట్టి శేషారెడ్డి, పి. మధుసూదన శాస్త్రి, సి. ఆర్. రెడ్డి, అన్నదాత వెంకటసుబ్రహ్మణ్యం, పూండ్ల శ్రీనివాసులు రెడ్డి, అన్నదేవుల హరిశ్చంద్రారెడ్డి, జి. అశోక్ గారు వ్యక్తిగతంగా కొంత ఆర్థికసహాయాన్నందించినారు. ఈ పుస్తకానికి సహాయమందటంలో డా॥ అశోక్ గారు దోడ్పడ్డారు. ఈ వైద్యులంతా పొగాకు వాడనోళ్ళుగావటం విశేషం.

ఈ పుస్తకానికవసరమైన కాగితం కోసం యిక్కడి నర్కూర్ పేవర్ మిల్స్ లిమిటెడ్నిగోరినాను. ఆ సంస్థ కార్యనిర్వాహకాధికారి దొడ్ల సుబ్బారెడ్డిగారో నాకుబరిచయంలేకపోయ్యినా, నేనేపురి సిపారహుదీనుకో బోకపోయ్యినా - ఆయన దానికంగీకరించి కాగితాన్నంద జేసినారు. ఆ యువపారిశ్రామికునికి - పొగాకలవాటు లేకపోటమింకా విశేషం.

పొగాకు శతకంబ్రచురణకవసరమైన కొంత ఆర్థికం, కాగితం సమకూడిన దశలో, వొక రోజు - పొగోకు వ్యతిరేకోద్యమనమితి కన్వీనర్ వాకాటి విజయకుమార్ రెడ్డిగారో మాటాడ్తా - పొగాకు శతకంకి పైసహాయం సమకూడిందని నేనంటే - మిగతా ఖర్చు నేనీస్తానన్నాడాయన. నేను సహాయంగోరాలనుకోనివ్యక్తి - కోరకుండానే సహాయంజేస్తానన్నెప్పి, ఆ ప్రకారంజేసిన ధూమపానవ్యతిరేకాయన.

పుస్తకానిగావల్సిన కాగితం, ఆరికం నమకూడినా, ముఖచిత్రంగూడా సిద్ధమైనా - బుస్తకబ్రచురణ మొదులుగాలేదు. దానిగారణం రచయిత మాటలో మీరు నదివేపుంటారు. పుస్తకం అచ్చు వని యెనకబడి - రోజులు గడిచిబోతుండంగా - '96 జూన్, యేరే పూళ్ళో పున్న వొక మంచి నేస్తానికి యీ బుస్తకాన్ని నదవమనిచ్చి, అచ్చెయ్యింఁచటానికవసరమైనయి నమకూడిన సంగతిజెప్పినాను. అది యిని ఆ మిత్రుడు - ఆ బుస్తకాన్నచ్చెయ్యింఁచేప్పుడు యింకో వెయ్యదనంగా యెయ్యింఁచండి; దానిగావల్సిన డబ్బులు నేనిస్తాను; వాటిని నాకియ్యండి - నేనుబంగిబెట్టానన్నాడు. అతని మాటలకి జాలా నంతోషవడి - నరేనన్నాను. పుస్తకాన్ని నదవకుండానే తనామాటన్నదానికి - నా రాతవట తనకున్న నమ్మకానికి - యింకా ఆనందపడాను. తనేం మరీ సంపాదిస్తాలేక పొయ్యినా, గ్రంథవిషయంవట్లానక్కితో, వరోక్షధూమపాన బాధితుడిగా, తాడితుడిగా, పీడితుడిగా - ధూమపానంవట తీవ్రవ్యతిరేకత్తో అతనామటలన్నాడు. నేనారోజే నెలూరోచేస్తా - ఆబుస్తకాన్ని నదివిందర్వాతిమ్మన్నాను. మళ్ళీ యిది మీకందటానికిబృందోద్దని నాకుదిరిగిచ్చెయ్యి బొయ్యినాడుతను. నువ్వుబంచాలనుకొంటున్నబుస్తకంలో యేముందో ముందు నువ్వుదెలుసుకోటమవసరమని - నేనాన్ని అక్కడ్నేబెట్టొచ్చినాను. తర్వాత్తను దాన్ని నదివి, అన్నీమాటబ్రకారం అచ్చు వనిబ్రారంభమైనప్పుడు డబ్బందజేసినాడు. ఏమైనా - మిత్రుడు రాసినబుస్తకాన్ని తానుబంచాలనుకొని, అందుకదనంగాబుస్తకాలచ్చెయ్యింఁచ మని డబ్బియ్యటం - చాలా అరుదనిపెస్తున్నది నాకు. తన పేర్నిక్కడబేర్కొనోద్దని - నాకు విచారాన్నిగలిగిస్తా వుండాడామిత్రుడు - ఆ మిత్రసత్తముడు.

ఈ మేలో దీని అచ్చువనిబ్రారంభమెంది. ఆ దశలో చెముడూమూగా, మానసికవికలాంగులకోసం బడిబెట్టి, ఆ

వన్లో తలమునకలొకా తన నమయాన్ని ధారబోస్తుండే నెల్లూరోని ప్రగతి చారిటీస్ వ్యవస్థాపకచైర్మన్ వి. శ్రీనివాసులుగార్ - యీబుస్తకం నంగతియథాలావంగాజెప్పినాను. ఆయనెంటనే కొంత డబ్బిచ్చి, బుస్తకం పనికిబర్చుబెట్టమన్నారు. వద్దండీ; దానిగావల్సిన యేర్పాట్లన్నీ బూర్తయినాయన్నా యినేదాయన. పొగాకు వాడని, యీబుస్తకం నడవని శ్రీనివాసులు గారీవిధంగా బుస్తకంవట్లా, నావట్లా అభిమానంజూపిచ్చినారు.

ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రణాదోషాలేకుండా, లేదా కనీసంగా పుండేట్టు ముద్రింపజేయాలనుకొన్నాను. ఆ నా నిరయానికనువైన ముద్రణానంస విజయ గ్రాఫిక్స్ నియెన్నుకొన్నాను. రక్తనహాయకులూ, మిత్రులూ, పొగాకు వాడే అలవాటులేని ఆ నంస యజమాని పగడాల ప్రసాద్ గారు - నా నిరయం అమలుకు సహకరించి, వ్యక్తిగత శ్రద్ధగూడాబెట్టి, తగ్గింపు ధరకి దీన్ని ముద్రించిచ్చినారు. ముద్రాణాదోషాల్ని దీడటంలో - అమ్మా, కుమారూ నాకు అక్షరదోషాల్నియెతికి బెట్టినారు. నా నిరయం అమలుకు - విజయ గ్రాఫిక్స్ సేబ్బిందంతా సహకరించి, సకాలంలో అచ్చుపని బూర్తిజేసిచ్చినారు.

ఇంతమంది ప్రేరణ, బ్రోత్సాహం, సూచనలూ, సలహాలూ, సేవలూ, ఆరిక, అరికేతర, సాంకేతిక, సాంకేతికేతర, కళాత్మకనహాయ సహకారాలూ, ఆదరాబిమానాలూ, స్నేహసౌహార్దాల్తో, శ్రమతో, ప్రేమతో పొగాకు శతకంనిబ్రచురించగల్గినాను. వాళ్ళందరికీ యీ సందర్భంలో నేను హృదయపూర్వకంగా వందనచందనాన్ని సమర్పిస్తావుండాను.

ఇంకిప్పుడు - పొగాకు శతకం సిద్ధమై మీజేతుల్లోవుంది. మీ

14 - 5 - 97

(సుకుమార్)

అంకితం

ప్రపంచప్రజల ప్రబలశత్రువైన పొగాకు
వినాశనాన్నిగోరుకొంటూ - పొగాకు బాధిత
ప్రపంచప్రజావళికి యీ నా పొగాకు శతకం
అంకితమిస్తావుండాను.

24 - 4 - 1997.

(తిక్కవరపు సుకుమార్ రెడ్డి)

పొగాకు శతకం

సిగరెట్

1. ఆకారమున్నంతందంగా స్వభావముండ దంటారు.
నిజమే; సిగరెట్ విషయమేదీనుకోండి . . నన్నంగా,
పొద్దుగా, నున్నంగా, గుండ్రంగా, తెల్లంగా-
నూడానికెంతబాగుంటదనీ . . కానీ, దగ్గరికిపోతే -
కంపు; తాగితేనా - చంపు.
2. సిగరెట్టుజూడ సొగసుగానుండు
పొట్టయిప్పిజూడ పొగాకుండు.
(ప్రజాకవి వేమనకి క్షమావల్లతో.)
3. సిగరెట్దాగటం ఫాషన్గా పరిగణించబడ్డావుంది.
ఆ ఫాషన్ క్రమేణా అలవాటౌతది. ఆరడుగులమనిషి -
ఆరంగుళాలుగూడాలేని సిగరెట్కి బానిసౌటం,
ఆరోగ్యంబోగొట్టుకోటం, ఆఖరికి మనిషే
మాయమైపోటం - యీ ఫాషన్ వర్యవసానం. ఈ
ఫాషన్కి దూరంగా వుండాం.
4. సిగరెట్లని కొందరు గొలుసుకట్టుగాదాగతుంటారు.
ఆ అలవాటు ఆఖరికి వాళ్ళపాలిబి పుక్కునంకెళ్ళై
వాళ్ళ పూపిరిదీస్తాయి.
5. అలసటనీ, ఆరాటమనీ విశ్రాంతి కోసం సిగరెట్
అంటించుకోటమంటే - యింట్లో యెలుకలు,
పందికొక్కులుండాయని యింటికి నిప్పంటించు
కోటమే.
6. సిగరెట్దాగటం - ఆత్మహత్యజేసుకొంటా
హత్యలైయ్యటమైతే, సిగరెట్దాగమనియియ్యబోటం-
ఆ మనిషిని ఆత్మహత్యజేసుకొంటా హత్యలైయ్యమని

బ్రోత్సహించటమే.

బీడీ

7. బీడీ - మనిషి ఆరోగ్యానికి శత్రువుడితో స్నేహం కలిపి, కడకు కాటికిబంపే రాస్కెల్.

చుట్ట

8. తొందరగా సావదల్చుకొంటే పొగదాగు. ఇంకాదొందరగా సావదల్చుకొంటే, చుట్టని - నిప్పు వక్క నోటోబెట్టుకొనిదాగు.

పొగచుట్ట

9. పొగచుట్ట చిన్నగానో, తెల్లంగానో, ముద్దుగానో, ముచ్చటగానో, మురిపెంగానో గనపడొచ్చు. కానీ, అది - నూక్కురూపంలోని నిలువెత్తు దగా.
10. పొగచుట్ట - కబంధహస్తం. అది - తనకు దూరంగా వున్నోళ్ళనిగూడాగబళించేస్తది.
11. ఒక దెబ్బకి రొండు పిట్టలు సామెతుందిగదా.. కానీ, వొక దెబ్బకి యెన్నో పిట్టలు సామెతగూడా బుట్టుండాల్సింది; యెందుకనోబుట్టలేదు. ఒకే పొగచుట్టతో - తమ ఆరోగ్యంతోనహా తమజుట్టు వక్కలుండే యెందరో ఆరోగ్యాన్ని బలిజెయ్యటం - యీకోవకేజెందద్ది.
12. ఒక కాగితంమీదో, వొక ఆకుమీదో అమేధ్యాన్ని పూసి, చుట్టజుట్టి, అరబెట్టి, తర్వాత కొద్దిగా చెమ్మజేసి, పొగచుట్టలాగాదాగితే - పొగచుట్ట పొగకంటే తక్కువ కంపేగొద్దదనుకొంటా.
13. పొగచుట్టలు ప్రజలపాలిటి కొరివికట్టెలు.

ధూమకాష్టాలు

14. మానవకాష్టాలు కష్టాల్తోదగలబడే, ధూమకాష్టాలు-
మనుషులే కష్టాలుగాదగలబడ్డాయి.
15. మానవకాష్టాల్ని పూరిబైట స్మశానంలోదగల
బెట్టారు. ధూమకాష్టాల్ని పూళ్ళోనేదగలబెట్టారు;
వాటికి పూరే స్మశానమన్నమాట. అంటే,
వాటినిదగలబెట్టేవాళ్ళు పూళ్ళని స్మశానాలుగా
మారస్తావుండారన్నమాట.

పొగచుట్టనిదాగటమంటే?

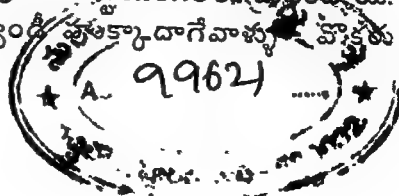
16. పొగచుట్టనిదాగటమంటే - ఆరోగ్యాన్ని
దాగెయ్యటమే. పొగచుట్ట ఐపోతది; ఆరోగ్యమూ
ఖాళీ ఐపోతది.

ధూమకాష్టసేవనం

17. సతీసహగమనమంటే - సతి, వతి మృతదేహంతో
బాటుదగలబడి చచ్చిపోటం. ధూమకాష్ట
సేవనమంటే - ధూమకాష్టమనే ప్రేయసితోబాటు
దూమపానప్రియుడుదగలబడి సావటం.
18. సతీసహగమనంలో - సతి, వతి భౌతికకాయంతో
బాటుదగలబడి చచ్చిపోతే, ధూమకాష్టసేవనంలో -
ధూమకాష్టమనే మొగుడితోబాటు జన్మతః మొగుడైన
దూమపానరాయుడు పెళ్ళాంకింద జమయ్యి,
తగలబడి నస్తాడు.

హుక్కా

19. హుక్కాదాగేవాళ్ళది కుక్కలకంటే నీచమైన బతుకు.
కుక్కలు ఎతువులుగాబట్టియేంగిలికూడుతాయి.
మనుషులయ్యండి హుక్కాదాగేవాళ్ళు హుక్కా



నోటోబెట్టుకొనిదాగిన గొట్టాన్నే మిగతావాళ్ళూ
నోటోబెట్టుకొనిదాగతారు.

పైప్

20. పైపుకొంతమందికి భలే కైపు; అదే వాళ్ళ వైపు, అదే
వాళ్ళలైపు. ఆఖరికి వాళ్ళనిగడతేర్చే నైపుగూడా అదే.

కొందరికి . .

21. మనుషులకి పూపిరితిత్తులుంటాయి. వాళ్ళలో
కొందరికి పొగతిత్తులుంటాయి. వాళ్ళు -
పొద్దొస్తమానం ధూమధామాన్ని నృష్టించి, దాంట్లో
విహరిస్తావుంటారు.

పొగదాగితే?

22. పొగదాగితే - పొగచుట్టలొతాయి నుసి;
మనుషులొతారు మసి.
23. పొగ సహజంగా పైకిబోతది. పొగదాగితే -
దాన్తోబాటు మనంగూడాబోతాం " పైకి " .
24. సారాయందాగితే - తాగినోళ్ళే సస్తారు.
పొగదాగితే - తాగినోళ్ళేమో సస్తారు; వాళ్ళ
వక్కనున్నోళ్ళు పుక్కిరిబిక్కిరై సస్తారు.
25. పొగదాగితే - దాన్నిదాగినోడ్తోబాటు అతడి
భార్యగూడా నచ్చిపోయింది - పూపిరితిత్తుల కాన్సర్తో.

పొగదాగేవాళ్ళు

26. పొగదాగేవాళ్ళు గొప్ప స్వచ్ఛందసంఘసేవకులు;
త్యాగధనులు. కొవ్వొత్తిలాగా తమ ఆరోగ్యం
కరిగిపోతావున్నా, తమ పొగదాగుడుతో ప్రజల్ని
పొగబెట్టి సంపాదించి - జనాభా పెరుగుదల్ని వాళ్ళంతో

అదుపుజేస్తావుంటారు.

27. మనిషికి 9 రంధ్రాలుండంగా, పొగదాగేవాళ్ళు కేవలం 3 రంధ్రాలుంచే పొగనొదిలిబెడ్తావుంటారు. కానీ, వాళ్ళు 9 రంధ్రాలుంచీ పొగనొదలాల; అదీ గొప్ప. అప్పుడే వాళ్ళ కీర్తివశాకం ఆచంద్రతారార్కం నిలిచి, రెవరెవలాడ్తావుంటది.
28. పొగదాగేవాళ్ళని - ధూమపానప్రియులనిగాదు, దుర్గందప్రియులనటం నమంజనంగా వుంటది.
29. పొగదాగటం నిషేధించబడ్డచోట యెవరైనా ప్రతిఘటిస్తావున్నా పొగదాగేవాళ్ళ తలకాయల్లో మట్టిగాదు - మలం వుంటది.
30. పొగదాగేవాళ్ళు మలమూత్రాల్లాంటోళ్ళు. మలమూత్రాలు కంపుగొట్టినట్టే వాళ్ళూ కంపుగొడ్తారు.
31. పొగదాగేవాళ్ళు ప్రజాహంతకులు.

ధూమపానప్రియులు

32. ధూమపానప్రియులు గొప్ప సోషలిస్టులు. వాళ్ళు పొగదాగతా - ఆ పొగనీ, ఆ కంపునీ, ఆ అనారోగ్యాన్నీ, ఆ శెనినీ తమ తోటివాళ్ళగూడాబంచిబెడ్తావుంటారు.
33. ధూమపానప్రియులు ద్వీపాత్రాభినయంజేస్తావుంటారు; వొకటి - పీడితుల పాత్ర, రొండోది - పీడకుల పాత్ర.
34. ధూమపానప్రియులంటే - ప్రజారోగ్యంపై నిరంతరం విచక్షణారహితంగా పొగబాంబులేసే సంఘవిద్రోహులు.

పొగరాయుళ్ళు

35. పొగరాయుళ్ళు కొందరు యెంతో నైపుణ్యంతో పొగని వలయాలుగా వదల్తా వినోదిస్తావుంటారు. కానీ, వినోదం వికటించి, పొగ వలయాలు విషవలయాల్నై, కడకు వాళ్ళ ప్రాణాల్నిస్తాయి.
36. పొగరాయుళ్ళు నిజంగా నవ్యసాచికంటే గొప్పొళ్ళు. వాళ్ళు - పొగచుట్టని రొండుజేతుల్తో దాగలగటమే గాకుండా, యేకకాలంలో - మూతి నుంచి, ముక్కునుంచీగూడా పొగనొడలగలరు.
37. మాంసాన్ని గాల్చుకుదినేవాళ్ళు మాంసాహారులైతే, ఆరోగ్యాన్ని గాల్చుకుదినేవాళ్ళు పొగరాజులు.
38. పాకీవాళ్ళు మలం బక్సెట్తో దటస్థపడే రోజుల్లో - దారోవాళ్ళు ముక్కు మూసుకొనేవాళ్ళు. పొగరాయుళ్ళు పొగచుట్టజేతబడే గూడా ముక్కు మూసుకొంటుంటాం. కానీ, వీళ్ళ వనిలో మాత్రం పోలికలేదు; అశుద్ధాన్ని శుద్ధంజేసి నోళ్ళొకళ్ళైతే, శుద్ధాన్ని అశుద్ధంజేస్తున్నోళ్ళింకొకళ్ళు.
39. ఊపిరితిత్తుల కాన్సర్తో నచ్చిపోయ్యే స్త్రీలలో - అత్యధికుల పతి "దేవుళ్ళు" పొగరాయుళ్ళని పరిశోధకుల ఉవాచ. అంటే - పొగరాయుళ్ళు భార్యాహంత కులన్నమాట.
40. కర్మాగారాల పొగ్గొట్టాలు చాలా యెత్తుగా, ఆకాశం వక్కుకున్నప్పటికీ, అయ్యెదిలే పొగవల్ల వాతావరణం కలుషితమౌతావుంది. పొగరాయుళ్ళ పొగ్గొట్టాలైన మూతులు - భూమికి నమానాంతరంగా, ముక్కులు - భూమి వక్కుకే - చాలా కొద్ది యెత్తుతో వుండటంవల్ల, వాళ్ళొదిలే పొగవల్ల వాతావరణం యింకెంత

కలుషితమౌతావుందో? కర్మాగారాలవల్ల వాతావరణం కలుషితమైనా, వాటిలో వస్తూత్పత్తి జరిగి, ప్రజలకిబ్రయోజనంగూడాజేకూరది. కానీ, పొగరాయుళ్ళవల్ల వాతావరణం కలుషితమౌటమే దప్ప - యెవరికీ యేబ్రయోజనంగలగదు. పైగా, పొగరాయుళ్ళు, యితరులూ రోగాలపాలౌటం, అనేక సందర్భాల్లో ప్రాణాలుగూడాబోగొట్టుకోటంజరగది.

41. పొగబండలైనా కనుమరుగైబోతుండాయినా, పొగరాయుళ్ళ మాత్రందగటంలేదు.

42. ఏ పొగరాయుడి చరిత్రజూసినా యేమున్నది
గర్వకారణం?
పొగరాయుళ్ళ చరిత్ర నమస్తం వరపేడనవరాయణత్వం.
(శ్రీశ్రీకి క్షమాపణతో.)

పొగచుట్టలు - పొగరాయుళ్ళు

43. పొగచుట్టలకి, పొగరాయుళ్ళకి చాలా దగ్గర సామ్యముంది. పొగచుట్టలు - తాముమసౌతా, తమని మసిజేస్తున్నోళ్ళని మసిజేస్తాయి. పొగరాయుళ్ళు గూడా - తాము మసౌతా, తమని నూస్తావుపేక్షించే వాళ్ళని మసిజేస్తారు.

పొగరాయుళ్ళ నోరు

44. పొగరాయుళ్ళ నోరు - పురీషద్వారంగాగూడా పువయోగవడ్తావుంటది. పురీషద్వారం - దుర్వాసనతో గూడిన మలినవాయువుల్ని విసర్జించినట్టుగానే, పొగరాయుళ్ళ నోరు - దుర్గంధదుష్టదూమాన్ని వినర్జిస్తావుంటది.

పొగదాగే స్త్రీలు

45. కడుపులోబెట్టుకొనిగాపాడినట్టనే మాటని
ప్రత్యక్షరసత్యంజేస్తూ - స్త్రీలు తమ
గర్భస్థశిశువుల్నిగాపాడి, తమ వొడిలోకిజేర్చుకొని
మురిసిపోతారు. కానీ, పొగదాగే స్త్రీలు - తమ
గర్భస్థశిశువుల్ని గర్భంలోనే కొంతగానీ, అంతగానీ
నంపి, తమ వొడిలోకో, భూగర్భంలోకోజేర్చి
విలపిస్తారు.

వాళ్ళని...

46. కొందరు ధూమశకటాలాగా ధూమం
వదల్తావుంటారు. వాళ్ళని - కండరనిర్మిత
నజీవధూమశకటాలనొచ్చు.

ద్విపాదధూమశకటం

47. పంది యెదురుపడే పక్కకిదొలిగిపోతాం.
ద్విపాదధూమశకటం యెదురుపడే నిర్లక్ష్యంజేస్తాం.
నిజానికి పందినూసి తొలక్కపొయ్యినా కలిగే హాని
స్వల్పం. మహాఐతే మన గుడ్డకో, చర్మానికో
మురికొతదంతే. అది వుతుక్కంటే, కడుక్కంటే
పోతది. కానీ, ద్విపాదధూమశకటానూసి తొలక్కపోతే
ఆరోగ్యానికే మురికంటుకొంటది. అది కడిగినాబోదు,
వుతికినాబోదు.

కర్మాగారాలు - కొందరు కర్మజీవులు

48. కర్మాగారాలు నిత్యం పొగనొదల్తావుంటాయి.
అక్కడ పని జరగతా, వస్తువులుదయారౌతా
వుంటాయి. కర్మజీవులైన మనుషులుగూడా కొందరు
కర్మాగారాల్లాగా యెప్పుడూ పొగనొదల్తావుంటారు.
ఐతే, అక్కడ పనేమీ జరగదు; వస్తువులుదయారు

గాకపోగా, శరీరయంత్రభాగాలు శిథిలమౌతావుంటాయి.

గిరీశం వారసులు

49. పొగదాగనివాడు దున్నపోతై పుట్టున్ అన్నాడంట
అప్పుడెప్పుడో గిరీశం. కానీ, పొగదాగినవాడు
దున్నపోతుకంటే హీనమై పుట్టున్ అంటాను
నేనిప్పుడు. ఎందుకనంటే - తమ చుట్టవక్కలోళ్ళ
గోడుబట్టించుకోకుండా పొగదాగతా - యీ
జన్మలోనే దున్నపోతులకంటే హీనంగా,
ఘోరంగాబ్రవర్తిస్తుంటారుగదా గిరీశం వారసులు..

" హీరో "

50. పొగదాగే " హీరో " -

ముందు పొందేను సారో;
తర్వాతయ్యేను జీరో.

అంతుబట్టని విషయం

51. చాలా మంది బస్సులో, రైళ్ళలో, స్త్రీబాలవృద్ధుల
మధ్య, మొదలైనచోట పొగదాగతావుంటారు. వీళ్ళని
గాడిదలనాలోసి, పండుల్తోబోల్చాలోసి, దున్న
పోతులని తిట్టాలోసి అర్థంగాదు. నిజానికియ్యేవీ
పొగదాగవు. అటువంటప్పుడు వాళ్ళని వీటితో
బోల్చటం యీ జంతువుల్ని అవమానించటమే
బౌతది. ఐతే, యింకదేంతోబోల్చాలి? అది అంతుబట్టని
విషయమే.

తొందరగా సావదల్చుకొంటే..

52. తొందరగా సావటానికున్న రి నూత్రాలో -
పొగదాగటం వొకటంట. ఐతే, తొందరగా
సావదల్చుకొన్నోళ్ళంతా అవశ్యం అచరించదగ్గ భేషై

వని పొగదాగటమేనన్నమాట. నిజమే; చట్టబద్ధంగా ఆత్మహత్యజేసుకోటానికీ, కాన్సర్, గుండెపోటు, మొదలైన రోగాల్లో బ్రహ్మాండంగా సావటానికీ - యింతకన్నా సెబాషైన మార్గమింకేముందిగనక?

రెండు రకాలోళ్ళు లేరు

53. పొగదాగేవాళ్ళు, పొగదాగనోళ్ళని - మనుషుల్లో రెండు రకాలోళ్ళు లేరు. కొందరు పొగదాగతారు; వాళ్ళుదాగొదిలిన పొగని మిగతావాళ్ళుదాగతారు. మొత్తానికి మనుషులందరూ పొగదాగేవాళ్ళే.

పొగదాగే విషయంలో . .

54. పొగదాగే విషయంలో సభ్యతాసంస్కారాలు బాటించగల్గొన్న బహు ఆరుదు. ఎంత సదుపాసంస్కారం వున్నోళ్ళుగూడా, పొగదాగే విషయం దగ్గిరికొచ్చేప్పటికీ - నిరక్షరాశ్యుల్లోగా, సంస్కారహీనుల్లాగాబ్రవర్తిస్తావుంటారు.

అభ్యంతరమల్లా . .

55. ఎవరి సొంత డబ్బుతో వాళ్ళు పొగదాగి, తమనితాము పొగబెట్టుకొని సస్తే - యెవరికీ అభ్యంతరం లేదు. అభ్యంతరమల్లా - ఆ పొగబెట్టుకొని సచ్చే క్రమంలో - అవతలోళ్ళనిగూడా పొగబెట్టి సంపతుండారనే.

బాగుణ్ణు

56. ఎక్కడబడే అక్కడ, యెప్పుడుబడే అప్పుడు, విచక్షణారహితంగా, బాధ్యతారహితంగా పొగదాగి - వక్కనోళ్ళనిగాల్చుకుదినేవాళ్ళ పెదాలూ, ముందు వల్లూ తొలిగించేట్టు చట్టంజేసి అమలుజేస్తే బాగుణ్ణు.

చిట్టా

57. మీ వక్కనెవరైనా పొగదాగతుంటే - వాళ్ళ దృష్టినాకరించేరకంగా మొబం వికారంగాబెట్టి, చేతిగుడ్డతో ముక్కు మూసుకోండి. ఈ సందర్భంలో మీరు వాళ్ళ మొఖంలోకిజూడాల్సిన పన్నేదు. సామాన్యంగా యీ చిట్కా బాగా వస్తేసి, వాళ్ళు మీ వక్కనించి దూరంగా బొయ్యెట్టుజేస్తది. ఒక్కోసారి - వాళ్ళు తమ పొగదాగుడ్ని అప్పటికి ముగించినా ముగించొచ్చు.

గుట్కా

58. పాస్ పరాగం కొందరికి ప్రాణపరాగం. కానీ, నిజానికది కాన్సర్ రూపంలో వాళ్ళ ప్రాణాల్ని గుటుక్కుమనిపించే ప్రాణహతణపరాగం.

జర్దా పాస్

59. జర్దా పాస్ - నర్దా పాస్గా మొదలౌతది. కొనకీ - బతుకు నాటకానికి వరదాయేసి - వర్దా పాస్గా పూర్తౌతది.

బైనీ

60. బైనీ (కింది పెదిమకీ, పంటి చిగురుకీ మధ్యన బెట్టుకొనే పొగాకు పొడి) అంటే - మనిషి తనకీదాను పొగాకు చేతుల్లో బైదీ అయ్యి, తర్వాత దానిచేత ఖానీజెయ్యబట్టం.

ముక్కుపొడి

61. అందరూ నోటితోదింటారు. కొందరు ముక్కుతో గూడాదింటారు. ఆ పదార్థమే ముక్కుపొడి.

62. దుమ్ము రేగితే మనం ముక్కు మూసుకొంటాం.
కానీ, వనిగటుకొని వందలూ, వేలూదగలేనుకొని -
డబ్బాలకొద్దీ, బస్తాలకొద్దీ ముక్కుపొడి పేరుతో
పొగాకు దుమ్ముని ముక్కులోగూరుకొనే
వాళ్ళనేమనాలి?

పొగాకు

63. వ్యసనాల్లో పొగాకుదే అగ్రతాంబూళం.
దానికున్నంత బానిస సంపద - లోకంలో
యింకేవ్యసనానికి లేదు.
64. పొగాకుతోసావానంజేస్తే పొయ్యేకాలందాపురిస్తది.
65. పొగాకంటే - అల్సర్; పొగాకంటే - కాన్సర్;
పొగాకంటే - క్షయ; పొగాకంటే - గుండె పోటు;
పొగాకంటే - కుక్కసాపు.
66. పొగాకు చాలా సార్థకనామధేయురాలు. తనని
వాడేవాళ్ళందరినీ అది పొగగా మార్చేస్తుంటది.
67. పొగాక్కు తననిదగలేసేవాళ్ళంటే యెక్కడైని కని.
అందుకే, అది వాళ్ళనిజేస్తుంటది మని.
68. పొగాకు వాడకు. అది నిన్ను కబళిస్తది; కాజేస్తది.

పొగాకుదినేవాళ్ళకి ..

69. తిన్నదాన్ని విసర్జించటానికి అందరికీ వొక
అవయవముంటే, పొగాకుదినేవాళ్ళకి రొండుంటాయి.
వాళ్ళకుండే ఆ రొండో అవయవం పేరు - నోరు.

పొగాక్కిళ్ళిల్లినేవాళ్ళు

70. విప్లవకారులకి యెరువంటే యెంతో యిష్టమైనట్టే -
పొగాక్కిళ్ళిల్లినేవాళ్ళగూడా యెరువంటే యెక్కడైనిష్టం.
అసలు వాళ్ళు - విప్లవకారుల్ని మించిన మహా

విప్లవకారులు. వాళ్ళు పొగాక్కిళ్ళిల్లింటా - తాము నడిచే దారుల్లో, వివిధగోడలపైన, యింకా వీలైనన్నిచోట్ల యెర్రని, చిక్కని ఆరసాన్ని వూస్తా - తమ శాయశక్తులా తమ వరినరాలకి యెరువు రంగు పులమతుండటమే దీనికి తిరుగులేని నిదర్శనం.

మేకలు - మనుషులు

71. మేకలు పొద్దుగూకులు ఆకులు దిని బతికితే, కొందరు మనుషులు పొద్దొస్తమానం పొగాకు దిని నస్తారు.

పశువులు - మనుషులు

72. పశువులు ఆకులలములు దిని, నోరు గదిలిస్తా నెమరేస్తాయి. కొందరు మనుషులూ నెమరేస్తారు. ఐతే, అప్పుడు వాళ్ళ నోట్లో పొగాకుంటది - అంతే తేడా.

గాడిద, పంది - మనుషులు

73. గాడిద, పంది గలీజు జంతువులు. కానీ, అయ్యిగూడా పొగాకు వాడవు; తమనితాము హింసించుకోవు; తమ చుట్టూ వక్కలున్నోటిని హింసించవు. నాగరికులైన (!) మనుషులకే యిది జెల్లింది.

పందులు

74. పందులు పెంటడింటాయి. కానీ, అన్నందినే మనుషులకంటే అయ్యి తెలివైనవి. ఎందుకనంటే - అయ్యి పొగాకు దినవు.

పందులు - మనుషులు

75. పందులు రోజంతా పెంటడిని బతికితే, కొందరు మనుషులు రోజంతా పొగాకు దిని నస్తారు.
76. అన్నీదెలిసి అన్నందినే మనుషులు - పొగాకు దిని అర్థాంతరంగా నస్తారు. ఏమీదెలిక అమేధ్యుడినే

వందులు - పొగాకుదిననందువల్ల అట్ట సావపు -
యెంత విచిత్రం!

గుర్రాలు, గాడిదలు - మనుషులు

77. గడ్డిగాదం మేసే గుర్రాలూ, గాడిదలూ -
యెక్కడబడే అక్కడ వుండలుండలుగా లద్దెలేస్తాయి.
పొగాకు మేసే మనుషులుగూడా యేస్తారు
యెక్కడబడే అక్కడ ముద్దలుముద్దలుగా లద్దె - తమ
నోటితో.

మనుషులు మాత్రమే

78. జీవకోటిలో - నోటిని పురీషావయవంగా
వుపయోగించేది - ప్రాణికోటిలో శ్రేష్ఠులమని భావించే
మనుషులు మాత్రమే. కొంతమంది పొగాక్కిళ్ళిల్ని
నమల్తా - ఆ రసాన్నీ, పిప్పినీ - వాటినిదినే ఆ
నోటితోనే వినర్చిస్తావుంటారు.

పొగాకు వాడకం

- 79 పొగాకు వాడకం - వినోదంగా మొదలౌతది;
విషాదంగా పూర్తౌతది.

పొగాకు సేవనం

80. పొగాకు సేవనంవల్ల ఆనందం లభిస్తదనేది భ్రమ;
రోగాలూ, రొచ్చులూ, చాపూలబిస్తాయనేది వాస్తవం.

పొగాకు వాడేవాళ్ళు

81. మామూలుగా యెవరైనా సుగంధాన్నాస్వాదిం
చాలనుకొంటారు. కానీ, కొందరు వనిగట్టుకొని,
డబ్బుల్దగలేనుకొని, అమూల్యమైన ఆరోగ్యాన్ని గూడా
దగలేనుకొని, అనలు బతుకునేదగలేనుకొని మరీ
కంపునీబీల్చాలనుకొంటారు. పొగాకుని వాడేవాళ్ళే ఆ

కంపుప్రియులు - ఆ మహానుభావులు.

82. పొగాకు వాడేవాళ్ళనూస్తావుంటే, వేమనజెప్పిన -
యిష్టమైన పెంట యింగువనమమయా - అనే మాట
గుర్తొస్తావుంటది నాకు.

83. బానిసగా వుంటానికి యెవురూ యిష్టపడరు. కానీ,
అందుకీష్టపట్టమేగాకుండా, మేము బానిసలమహా
అని బహిరంగంగా చాటుకోటం యెంత విడూరం! ఆ
రకంగా చాటుకొనేవాళ్ళెవరోగాదు - పొగాకు
వాడేవాళ్ళే.

84. పొగాకు వాడేవాళ్ళని - బతకటం చాలగానోళ్ళంటే -
అక్షరం పొల్లుబోకుండా నరిపోద్ది.

85. పొగాకు వాడేవాళ్ళు అబినవబస్మానురులు. వాళ్ళు
తమ ఆరోగ్యాన్ని చేజేతులాదగలబెట్టుకొని, భన్తంగా
మార్తావుంటారు.

86. పొగాకు వాడకందార్లు గొప్ప త్యాగమూర్తులు;
దేశభక్తులు. వాళ్ళు - తాము బూడిద రాకులుగా
మారిపోతామూడా - పొగాకు వ్యాపారులకీ,
ప్రభుత్వాలకీ దనరాకుల్ని నృష్టిస్తావుంటారు. ఆహా!
వాళ్ళెంత దన్యజీవులోగదా!

పొగాకు వాడే వైద్యులు

87. పొగాకుని తాము వాడతా, రోగుల్ని వాడొద్దనిజెప్పే
వైద్యుల్నిజూస్తావుంటే - చెప్పేవి శ్రీరంగనీతులు;
దూరేవి వేశ్యల గుడిసెలు - అనే సామెత
గుర్తొస్తావుంటది నాకు.

పొగాకు వాడేవాళ్ళ నోరు

88. పొగాకు వాడేవాళ్ళ నోరు ద్విపాత్రాబినయం

జేస్తావుంటది; వొకటి - మామూలు నోరుగా,
రొండోది - ముడ్డిగా.

తొందరగా లభిస్తది

89. పొగాకు ప్యాకీ అయినోళ్ళకి తొందరగా లభిస్తది -
వాళ్ళ కీర్తిని కీర్తించే వాళ్ళ గోరీ.

పొగాకు రైతు

90. రైతే దేశానికి యెన్నెముక. జాతి జనుల
యెన్నెముకనిరిచేదీ రైతే - పొగాకు రైతు.

పత్రికలు - పొగాకు ప్రకటనలు

91. పత్రికలు అందర్నీ విమర్శించి, అందరకీ నీతులైపోయి.
అయ్యే మళ్ళీ డబ్బుకోసం పొగాకు ప్రకటనలేసి -
మడ్డిదింటాయి. డబ్బున్న పత్రికలు గూడా యీ
మడ్డిదింటం యెంత కక్కుర్తోగదా?

పొగాకు వ్యాపారులకి, ప్రభుత్వాలకి . .

92. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. నిజమే; కానీ, పొగాకు
వ్యాపారులకి, ప్రభుత్వాలకి - అనారోగ్యమే
మహాభాగ్యం.

పొగాకుని అనుమతించటమంటే . .

93. పొగాకు సాగునీ, వ్యాపారాన్నీ అనుమతించట
మంటే, ప్రభుత్వం తన ప్రజల్ని - శీఘ్రమేవ
దుర్మరణప్రాప్తిరస్తు - అని దీవించటమే.

ప్రభుత్వమంటే . .

94. ప్రభుత్వమంటే - పొగాకు వ్యాపారులకొకపక్క.

అనుమతి మంజూరుజేస్తా, యింకో పక్క కాన్సర్ ఆన్పుత్రులు యేర్పాటుజేస్తా - ఆరకంగా ప్రజలజీవించే హక్కుని పరిరక్షించే గొప్ప వ్యవస్థన్నమాట!?

రక్తసహాయం మీద పొగాకు దుప్ప్రభావం

95. ఆరోగ్యప్రదాయిని ఐన రక్తసహాయం మీదగూడా పొగాకు దుప్ప్రభావంబడ్డావుంది. పొగాకువల్లోచ్చే నానారకాల ప్రాణాంతకరోగాలకిజేసే చికిత్సలో - రక్తసహాయకుల అమూల్యఅమృతతుల్యరుధిరం వృధా ఐపోతావుంది. నివారించగలిగిన సందర్భాల్లో రక్తసహాయంజెయ్యటం - ఆ సందర్భాల్లోని రోగులు కోలుకొన్నా, అది - పుట్టరానిరక్తాన్ని వృధా జెయ్యటమేబాతది.

రక్తసహాయకులు దూరంగా వుండాల

96. ఆరోగ్యప్రదాతలైన రక్తసహాయకులు - పొగాకు సేవించే అలవాటుకి దూరంగా వుండాల. లేకుంటే, దానివల్లోచ్చే రోగాల్లో వాళ్ళ బతుకు ఆవహాస్యం పాలైపోయింది.

నువ్వు ..

97. నువ్వు పొగాకు వాడున్నావా? ఐతే, అది నిన్ను బలిదీసుకోకముందే నువ్వే దాన్ని బహిష్కరించు.

పట్టించుకోనోళ్ళు, ప్రతిఘటించనోళ్ళు .

98. పొగదాగుడు నిషేధించబడ్డచోట యెవ్వరైనా పొగదాగుతున్నప్పుడు - వాళ్ళ పక్కనా, వాళ్ళ పరిసరాల్లో వుండి, తాము అసౌకర్యానికి

గురొతున్నా, వుక్కిరిబిక్కిరొతున్నా బట్టించుకోనోళ్ళు,
ప్రతిమటించనోళ్ళు - ఆ నమర్థులు, బానిసలు.

తిరగబడే రోజు రావాల

99. పొగరాయుళ్ళ భార్యలు చాలా దొర్చాగ్యులు. పాపం
వాళ్ళకెప్పుడూ కంపుగొట్టే అధరామృతమేదప్ప
కమ్మనైంది దొరకదు దాంతోనే నర్దుకుబొయ్యే ఆ
స్త్రీలు - తిరగబడే రోజు రావాల.

పొగాక్కు వ్యతిరేకంగా కృషి జరపాల

- 100 సమాజం - పొగాక్కు వ్యతిరేకంగా
స్పందించాల్సినంతగా స్పందించి,
కర్తవ్యోన్ముఖంగావటం లేదు. దాని ఫలితంగా అది
తగిన మూల్యాన్నిజెల్లిస్తానే వుంది. తెలుగునాట
తాగుడు వ్యతిరేకోద్యమం జరగతా, మద్యరహిత
సమాజావిఘ్నరణి కృషి కొనసాగతావున్నట్టు
గానే - పొగాక్కు వ్యతిరేకంగాగూడా జనం
తిరగబడాల; పొగాకు లేని - శుభ్రమైన, సుందరమైన
సమాజనిర్మాణానికి కృషి జరపాల.
-

రచయిత విజ్ఞప్తి

" పొగాకు శతకం " పూర్తిగా నదివినోభకీ,
నా నమస్కారం.

మీరు పొగాక్కి వ్యతిరేకులైతే - మీకీలైన వద్దతిలో
దానికి వ్యతిరేకంగా కృషిజెయ్యమని విజ్ఞప్తిజేస్తావుండాను.
మీరు పొగాకు వాడనోళ్ళైతే - దానికి వ్యతిరేకులుగా
మారమనీ, వ్యతిరేకంగా కృషిజెయ్యమనీ విజ్ఞప్తిజేస్తా
వుండాను. ఈ నా విజ్ఞప్తి ఫలించి - మీరు పొగాక్కి
వ్యతిరేకంగా కృషిబ్రూరంభిస్తే - ఆ శుభవార్తని
నాకుదెలపమనిగోరతావుండాను. మీరు పొగాకు
వాడేవాళ్ళైతే - యీ పుస్తకబ్రథావం తగిన విధంగా మీ
మీదబడి, మీరావ్యసనాన్ని వినర్చిస్తారని
ఆశిస్తావుండాను; వినర్చించాలనిగోరుకొంటావుండాను. ఆ
మేరకి ఆ వ్యసనాన్నొదలమని - మీ మిత్రునిగా, పోనీ -
మీరెరగని మీ మిత్రునిగా విజ్ఞప్తిజేస్తావుండాను. ఈ
పుస్తకం, యీ నా విజ్ఞప్తి వస్తేనీ - మీరు పొగాకు మాన్తే,
మారిన మనిషిగా - మీకభ్యంతరం లేకపోతే - మీ యీ
మిత్రునికి ఆ మంచి మాటని వొక లేఖ ద్వారాదెలవగోరతా
వుండాను. మీకీలైతే, అభ్యంతరమూ లేకపోతే - మీకు
దోచిన రీతిలో పొగాక్కి వ్యతిరేకంగా వనెయ్యమనిగూడా
మిమ్మల్నిగోరతావుండాను. మీరు దానికిబూనుకొంటే -
ఆ సంగతినీ నాకు దెలవగోరిక.

ఈ సందర్భంగా, యిక్కడ - యీ పుస్తకం ఆఖర్లో,
" పొగాకు వ్యతిరేకకనీనకార్యక్రమం " పేరుతో నేర్పేసిన
కొన్ని సూచనలని గురించి వివరణ యియ్యదలచినాను. ఈ
పుస్తకం నదివి ప్రేరణబొందినోళ్ళు - తాము వ్యక్తిగతంగా,

తమ వనిలో వనిగా, నామమాత్రపు శ్రమా, ఖర్చుతో - కనీసంగా జెయ్యగలిగిన పొగాకు వ్యతిరేకగార్యక్రమంగా నేనీ సూచన్లు జేసినాను. పొగాకుపట్ల వ్యతిరేకతనీ, నిరసననీ దెలపటానికి ఇయ్యకొన్ని పద్ధతులని నేను భావిస్తావుండాను. వీటిని నేనాచరిస్తా సూచించటం జరిగింది: ఎవరి అనుకూలతనుబట్టి, మెవురుబొందిన ప్రేరణ తీవ్రతనుబట్టి - వారి సూచన్లలో వొకటో, అంతకుమించో స్వీకరించి ఆచరించొచ్చు; నా సూచన్లతో నిమిత్తం లేకుండా గూడా గార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకొని ఆచరించొచ్చు. ఐతే, ఆ ప్రయత్నంలో యెదురయ్యే అవమానాలకీ, అవరోధాలకీ, అపజయాలకీ కుంగిపోగూడదనీ, వాటిని వ్యక్తిగతంగా దీసుకొని బాధపడగూడదనీ, తమనితామే త్రోవొచ్చుచుంటూ, జీవితాంతం కృషి జెయ్యాలనీ నేను గుర్తుజేస్తావుండాను. చుట్టూవున్న చీకటిని తిట్టుకొంటా గూర్చొటంకంటే - చిన్న దీప్తాన్ని లిగించటం మంచిదనే మంచి మాటని ఘోరదర్శకంగా దీసుకొని - యీ సూచన్లు జేసినాను. పొగాకు మహమ్మారి నెదుర్కోటానికి గార్యక్రమం యొంతమాత్రం జాలదని నాకు బాగాదెలుసు. దానికింకా యెంతో పెద్ద గార్యక్రమాలుగావాల. అందుకోసం వ్యక్తులు సర్దుబాటుబెట్టి కృషి జెయ్యాల. అది వుద్యమస్థాయిలో జరగాల; ప్రజా వుద్యమంగా మారాల. నిజానికీ య్యన్న జరగాలని నా ప్రగాఢవాంఛ. ఐతే, మొదులేదో వొకరకంగా బెట్టాలగాబట్టి - యీ రకంగా మొదలుబెట్టామని - నా తెలివి వన్నేసినంతమేరకీ యీ సూచన్లు జేసినాను.

" పొగాకు శతకం " మీరింకా పూర్తిగా నడవనోళ్ళైతే - పూర్తిగా నడవమని విజ్ఞప్తి జేస్తావుండాను. పూర్తిగా నదివి - మళ్ళీ వొకసారి మీరిప్పుడు

నదవతావుండే యీ నా విజ్ఞప్తిని నదవమని గోరతా
వుండాను.

పొగాకు శతకం గురించి మీ అభిప్రాయల్ని, మీ
స్పందననీ - మీకభ్యంతరం లేకపోతే నాకుదెలవమని
విజ్ఞప్తి. ఈ పుస్తకం ప్రభావమేదైనా మీ దృష్టికొస్తే -
దాన్నిగూడా నా దృష్టికి తెమ్మని విజ్ఞప్తి.

పొగాక్కీ వ్యతిరేకంగా మీ కృషిని యీ
రోజేబ్రారంభించమని విజ్ఞప్తిజేస్తా - బ్రస్తుతానికి
శెలవుదీసుకొంటావుండాను.

30 - 4 - 1997

మీ

— — —

(నుకుమార్)

రచయిత స్వీయపరిచయం

నన్ను నుకుమారంటారు. నెల్లూరు జిల్లా, ఇందుకూరు పేట మండలం, జగదేవి పేట వ్యవసాయకుటుంబంలో - యేకైక సంకానంగా 45. సం.ల కిందట పుట్టినాను. నాయన - నేత్రదాత రామచంద్రారెడ్డి గారు మరణించి నారు. అమ్మ వెంకటశేషమ్మతో బాటు నెల్లూర్లో నివసిస్తావుండాను.



నేనొక రైతుని, సంఘసేవకుడ్ని, రచయితని, హేతువాదిని, శాకాహారిని, ఆశావాదిని. వ్యంగ్య చిత్రరచనలో, యింద్రజాలంలో కొద్దిగా ప్రవేశముంది. నిజాయితీ అంటే మక్కువ.

'79లో స్థాపించబడ్డ భారతదేశతొలి రక్తసహాయకుల సంస్థ - సింహపురి స్వచ్ఛందరక్తదాతల బృందం, '87లో స్థాపించబడ్డ భారతదేశతొలి నేత్రసహాయకుల సంస్థ - నెల్లూరు నేత్రదాతల సంస్థ

వ్యవస్థాపకుణ్ణి; కార్యదర్శిని.

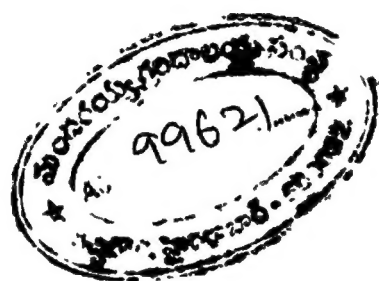
'71 తొలిదినాలుంచి సంఘసేవకుడిగా
వుంటుండాను. వివిధసేవాకార్యక్రమాల్లో వ్యక్తిగతంగా,
వివిధసాహిత్య, సాంస్కృతిక, హేతువాద, సేవాసంఘాల్లో-
నభ్యునిగా, కార్యనిర్వాహకవర్గసభ్యునిగా, కన్వీనర్‌గా,
కార్యదర్శిగా వస్తేసినాను. 30 సార్లు రక్తసహాయం
జేసినాను. రోగికప్పుడవనరమైతేఅప్పుడు రక్తాన్నంద
జేసే - తక్షణరక్తమార్పిడి విధానం (డైరెక్ట్ బ్లడ్
ట్రాన్స్‌ఫ్యూషన్ మెథడ్) అనే పద్ధతిలో - రక్తసహాయకుల
సంస్థని స్థాపించకముందూ, స్థాపించిస్తర్వాతా కలిపి -
స్త్రీపురుషులచేత దక్షిణాది రాష్ట్రాల్లో - కొంచెం తక్కువ
1,000 రక్తసహాయాల్ని దగ్గిరుండిజెయ్యించినాను.
నేత్రసహాయకుల సంస్థని స్థాపించిస్తర్వాత - ఆరవై మూడు
కళ్ళని వివిధనేత్రనిధులకందజేసినాను. రక్తసహాయకుల,
నేత్రసహాయకుల సంస్థల్ని స్థాపించినప్పట్నీంచి వాటికి
పూర్తికాలం (హోల్ టైమ్) కార్యకర్తగా వస్తేస్తావుండాను.

ఆరోగ్యం సహకరించినంతకాలం -
రక్తసహాయకునిగా, రక్తసహాయ, నేత్రసహాయ
నిర్వాహకుడిగా కొనసాగాలనీ, భవిష్యత్తులో
దేహసహాయకుల సంస్థని స్థాపించి నడపాలనీ, బ్రతుకు
కడదాకా సమాజసేవలో గడిపి, నమయమొచ్చినప్పుడు
శెలవుదీసుకొని - వరోవకారార్థం ఇదం శరీరం = అనే
గొప్ప మాటని ప్రత్యక్షరసత్యంజెయ్యాలనీ కోరిక.

ఈ పొగాకు శతకం - పుస్తకరూపంలోవాస్తున్న
నా తొలి రచన - నా మాననపుత్రిక.

నిషేధించబడింది" అని వొక అట్ట మీద రాసి, వాకితోదగిలించండి.

10. ఎవరైనా పొగదాగతుంటే - వాళ్ళనాకరించేట్టుగా మొఖం యికారంగాబెట్టి, ముక్కు మూసుకోండి.
11. పొగదాగుడు నిషేధించబడ్డ బస్సులూ, రైళ్ళూ, సినిమా హాళ్ళూ మొ చోట్ల పొగదాగతుంటే - తాగొద్దని మర్యాదగాజెప్పండి.
12. మీ లెటర్ హెడ్, విజిటింగ్ కార్డ్ మీద వొక మంచి పొగాకు వ్యతిరేకసూక్తిని అచ్చేయ్యించండి.
13. ఇంటిముందేసే ముగ్గు దగిర - రోజుకొక పొగాకు వ్యతిరేకనినాదమో, సూక్తో రాయండి.
14. మీరుపాధ్యాయులైతే - రోజుకొక పొగాకు వ్యతిరేకనినాదాన్నో, సూక్తిలో - మీరు పారంజెప్పే తరగతిలోని నల్ల బల్ల మీద రాయండి.
15. మీరు రచనజేసేవాళ్ళైతే - పత్రికల లేఖల శీరికలకి లేఖలు రాయండి; చిన్నా పెద్దా రచనలుజేసి, పత్రికలకిబంపండి.
16. మీరు చిన్న పిల్లలైతే - పొగాకువాడే మీ నాయనకీ, తాతకీ మొ వాళ్ళకీ ముద్దియ్యబాకండి. వాళ్ళే మిమ్మల్ని ముద్దుబెట్టుకోబోయ్యినా పెట్టుకోనియ్య బాకండి. పోతూ మానేస్తేనే ముద్దనిజెప్పండి.
17. పొగాకు వ్యతిరేకనినాదాల్నూ, సూక్తులూ, స్టిక్కర్లూ, కుడొసట్రాలూ (పోస్టర్లు), పతకాలూ మొ ప్రచారసామగ్రి అమ్మకానికి అరుదుగా దొరకతాయి; వాటినుష్ఠహించండి.
18. పొగాకు వ్యతిరేకవార్తల్నిక్, వ్యాసాల్ని మొ వాటిని సేకరించండి. వాటిని, యీ పుస్తకాన్నీ యితరులచేత నదివించండి; నదువురానోళ్ళకి నదివియినిపించండి.



పొగాకు

వ్యతిరేకకనీసకార్యక్రమం

1. తాజా ఖాళీ సిగరెట్ పెట్టె కనబడే - కాలితో నలిపిబోతుండండి.
2. ఆర్పబడని పొగచుట్ట పీక కనబడే - ఆరేవిధంగా కాలితో నలిపిబోతుండండి.
3. పొగాకు వుత్పత్తుల తాలూకు ఖాళీ పాకెట్లని సేకరించి, భోగి మంటలోయెయ్యండి.
4. మీరు తెప్పిచ్చే పత్రికల్లో పొగాకు తాలూకు - వ్యాపారప్రకటనలూ, అనుకూలవార్తలూ, పొగాకు సంస్థలు నిర్వహించే క్రీడల వార్తలూ మొ॥ కనపడే - అంతమేరా యింటూ (X) గుర్తుబెట్టండి.
5. పత్రికలు పాతబడినైతే - యింటూ గుర్తుబెట్టినవాటిని కత్తిరించి తీసివేసి, వాల్నిగూడా భోగి మంటల్లోయెయ్యండి.
6. జాబు రాసినా, చీటీ రాసినా - వాటి ఆరంభంలోనో, ఆఖర్లోనో - పొగాకు వ్యతిరేకనినాదమో, నూక్తో రాయండి.
7. పొగాకు వ్యతిరేకగార్యక్రమమేదైనా జరగతుంటే - తప్పకుండా బాల్గొని, అది విజయవంతం గావటానికిదోడ్పడండి.
8. మీరిష్టపడిన పొగాకు వ్యతిరేకనినాదంతోనో, నూక్తితోనో మీ యింటి వాకిలినలంకరించండి.
9. మీ యింట్లో పొగాకు వాడేవాళ్ళెవరూ లేకపోతే - "ఈ ఇంటిలో, ఆవరణంలో పొగాకు వాడకం

(కొరవ 42వ పేజీలో)